



**Меню на 14 ноября 2023г.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70	9,83
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303	8,55
	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256	99,55
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,74</b>	<b>24,76</b>	<b>66,88</b>	<b>591,28</b>		<b>135,09</b>
	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	2,56	5,17	48,3	45	4,92
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	7,65
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128	15,01
	Рыба, туш. в томате с овощами 80/80	160	15,6	7,92	6,08	168	229	49,71
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8		3,36
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>27,58</b>	<b>22,7</b>	<b>114,88</b>	<b>800,75</b>		<b>92,02</b>
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Булочка с повидлом	60	4,2	3,4	32	175,4		17,16
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5% жирности)	200	5,8	5	8	100	386	18,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,4</b>	<b>8,8</b>	<b>49,8</b>	<b>322,4</b>		<b>48,36</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1790</b>	<b>63,72</b>	<b>56,26</b>	<b>231,56</b>	<b>1714,43</b>		

**Возрастная категория от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак	Нарезка из соленых помидор	60	0,67	0,06	2,1	12	70	9,83
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303	10,26
	Мясо (говядина) тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	256	106,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>29,86</b>	<b>29,14</b>	<b>76,45</b>	<b>677,75</b>		<b>143,79</b>
	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	45	6,15
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112	9,57
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128	18,02
	Рыба, туш. в томате с овощами 90/90	180	17,55	8,91	6,84	189	229	50,17
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>30,28</b>	<b>26,64</b>	<b>118,74</b>	<b>867,16</b>		<b>98,42</b>
Полдник	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,53	42,66	233,81		28,6
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5% жирности)	200	5,8	5	8	100	386	18,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>11,8</b>	<b>9,93</b>	<b>60,46</b>	<b>380,81</b>		<b>59,8</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1975</b>	<b>71,94</b>	<b>65,71</b>	<b>253,85</b>	<b>1925,72</b>		

Старший повар

М.Е.Понедельченко